

相見小学校スクールカウンセラーだより No. 9

令和7年1月8日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

新年明けましておめでとうございます。昨年は地震や大雨で、大変な年になりました。将来への不安など、少しでも減らすためには、日頃の備えや心構えが大事かなと思います。さて、お正月に大笑いした人いたかな。笑うことで気分転換し、自分も周りも楽しくなる。気持ちがかわれば、感じ方が変わります。

物事の見方（フレーム）を変えることを「リフレーミング」と言います。

たとえば、人の自分の短所や弱点ばかり見ているとマイナス思考になりがちです。見方を変えて、プラス思考にリフレーミングしてみませんか。



例 リフレーミング前 まえ リフレーミング後 い

- | | | |
|-----------|---|--------------|
| 1) あわてんぼう | → | すぐに行動ができる、機敏 |
| 2) いいかけんな | → | こだわらない、おおらかな |
| 3) のんびりや | → | 落ち着きがある、冷静 |
| 4) おとなしい | → | おだやか、優しい |

大人も子どもも、みんなで「リフレーミング」しましょう。見方を変えると行動も変わる。お友達との関係も、もっと良くなるし新しい発見もあるかも。人間ってほんとに不思議だよ。

【保護者の方へ】



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～

1月： 8日・15日・22日・29日
2月： 5日・12日・19日・26日

※上記水曜日9:00～12:00の予定ですが、変更する場合もありますし、又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞお気軽にご相談下さい。